

輝く未来を応援したいから。 ボディメイクは終わらない。

変化のその先にある目標に向かい
長く寄り添い続けるための
専門プログラム



本コースが終わった後も
ライザップとつながり続けていただくことで、
「なりたい姿」を追求しつづけていきます。

減量した後こそ大切な時間です。

トレーナーと共に目指し、作りあげてきた体。

未来に向けて輝き続ける為には、

その後の目標を見つけたり、トレーニングや
適切な食生活を続けていくことが大切です。

モチベーション維持はもちろん、的確な指導で

あなたの理想の体と人生に

全力で寄り添い続けていく自信があります。

さあ、変化のその先に、ライザップという選択肢を。



変化のその先にコミット！ボディマネジメントプログラム。

Support

1

月2回のセッション

ゲストの要望・目的・目標に合わせて、
トレーニングをカスタマイズ。
月2回はマンツーマンセッションをおこないます。



Support

2

月1回のプランニング。

進捗の確認や1ヶ月の過ごし方などについて確認を
いたします。
日々の食事や今後の計画についてもこの時間に
しっかり行います。



Support

3

マルチマシン

予約ひとつで、好きなときに使えるマルチマシン。
月2回以上はご利用いただき、ライザップでのトレーニングを
持続的に行っていただく事を推奨しております。



輝き続けてほしいから。
安心のリバウンド保険付き。

リバウンド0%を目指して生まれたボディマネジメントプログラム。
利用中にもかかわらず、2ヶ月目以降に適用基準値を超えた場合、下記
16回分のコースと減量中と同様のサービスを無料提供いたします。



マンツーマン
トレーニング
50分×16回(90日内)

食事
アドバイス
(日々のフィードバック)

メンタルサポート

リバウンド保険適用基準

| | | | | |
|------------------------------|---|-------------------------------|---|-------|
| ① 減量前 RIZAP入会時の 体重・体脂肪 | — | ② 減量後 BMP*利用申込時の 体重・体脂肪 | = | ③ 減量幅 |
|------------------------------|---|-------------------------------|---|-------|

- 減量幅 10kg 以上 ———— BMP来店時の体重が「③の減量幅に対し50%以上」戻った場合
- 減量幅 5kg 以上 10kg 未満 — BMP来店時の体重が「①の体重以上」となった場合
- 減量幅 5kg 未満 ———— BMP来店時の体重および体脂肪率が「①の体重および体脂肪率以上」となった場合

*増量目的でのご利用や、②の体重および体脂肪率が、①の体重および体脂肪率以上の場合は適用対象外です。

ボディマネジメントプログラム 29,800円(税別)/月(50分×2回)